

この資料は、令和3年度中学校教科書の内容解説資料として、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っております。

「新しい保健体育」では、生徒が自ら学習を進めることができるように、さまざまな工夫がされています。

学習の流れが分かりやすい定型の紙面構成

「見つける」から「広げる」までをつなぐ
学習の流れのライン

The diagram illustrates the flow of learning on a textbook page. It is divided into six numbered steps:

- 1 見つける (Find):** Introduction to the topic 'Management of Drinking Water Hygiene' (飲料水の衛生的管理).
- 2 学習課題 (Learning Task):** A task asking how water management is done in daily life.
- 3 課題の解決 (Solving the Problem):** Exploring the role of water and water quality management.
- 4 活用する (Using):** Applying knowledge about water's role and quality.
- 5 広げる (Expand):** Considering water safety and management in different contexts like abroad.
- 6 広げる (Expand):** Reflecting on water supply in one's own school.

▲ p.134-135

1時間の主な流れ

- 1 見つける** 日常経験や小学校で学習したことなどを基に、学習課題に迫りましょう。
- 2 学習課題** 今日の学習課題を確認しましょう。
- 3 課題の解決** 学習課題を受けて、課題解決に取り組みましょう。
- 4 活用する** 資料などを基に、思考、判断、表現を大切にしながら、知識・技能を習得しましょう。
- 5 活用する** 習得した知識・技能を活用して、より深く考えてみましょう。
- 6 広げる** 学習したことを、自分の生活に当てはめたり、更に調べたりしてみましょう。

学習課題を自分のものとし、主体的に課題解決に取り組むことができます。

問題解決的な学習が誰にでも進められ、思考力・判断力や表現力を育みます。

学習したことを実践に生かす手がかりになります。

各章末の「学習のまとめ」

知識の習得状況を確認する「確認の問題」、知識を活用して考える「活用の問題」、更なる学びにつなげる「日常生活に生かそう」から構成しています。解答は巻末(p.184-185)に掲載しており、生徒が自分で確認することができます。

体育編 2章 | 学習のまとめ

確認の問題

運動やスポーツの効果 ▶▶ p.112~113

① 次の各文章が、正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

① 運動やスポーツを行うことは、体の発達、体力・運動技能の維持・向上には効果があるが、心の健康には特に効果がない。()

② 粘り強さを発達させるのに最も適すると考えられている時期は、中学生の頃である。()

③ 運動やスポーツを行ってはいれば、どんなにたくさん食べても肥満になることはない。()

④ 次に示したスポーツの特性により変わる社会性として最も当てはまるものを、下のア～エの中から選びなさい。

① スポーツは、公正・公平・平等に行われることが原則である。()

② スポーツでは、お互いに気持ちよくプレイするために、「相手を気遣う」行為が大切である。()

③ スポーツでは、チームメイトで支え合うことも大切である。()

④ スポーツでは、体力や技能、年齢や性別、種がいの有無を越えていっしょに楽しむために、ルールの調整などについて話し合うことがある。()

ア：適切な人間関係を築く
イ：ルールを守る
ウ：互いの意見の違いを調整する
エ：マネーに気を配る

運動やスポーツの学び方

▶▶ p.114~115

③ 次の各文章の()の中の正しいものに、○を付けなさい。

① 運動やスポーツには、その領域や種目に応じた合理的な体の動き方がある。これを(ア)：技術 (イ)：技能 (ウ)：戦術(イ)という。

② (ア)を、合理的な練習によって身につけた状態を(ア)：技術 (イ)：技能 (ウ)：戦術 (エ)：戦術(イ)という。

③ 個人やチームが試合中に(ア)を選択するための方針のことを(ア)：技術 (イ)：技能 (ウ)：戦術 (エ)：戦術(イ)という。

④ メンバーやポジションを決めるなど、試合の大きな方針のことを(ア)：技術 (イ)：技能 (ウ)：戦術 (エ)：戦術(イ)という。

▲p.125

「キーワード」と「キーワードの解説」

1見開き(1単位時間)の学習のキーワードを示し、巻末にそれら全ての解説を掲載しています。キーワードの意味を自分で確認したり、キーワードを使って学習をまとめたりすることができます。

キーワードの解説

保健編 1章

▶▶ p.6~7

健康：心身の状態が良好に保たれ、美しく充実した生活を送れる状態。

主因の要因：病気になる要因の一つで、その人自身の要因、素因(年齢、性別、遺伝など)と、生活行動や習慣(運動、食事、休養、睡眠、飲酒など)がある。

環境の要因：病気になる要因の一つで、環境の要因、物理的環境、化学的環境、生物学的環境、社会的環境がある。

▶▶ p.8~9

運動の効果：器官の発育・発達が促される。気分転換になる。肥満や生活習慣病の予防になるなど、運動によって心身に現れる効果。

運動習慣：日常的に継続的に運動に親しむこと。健康を保持増進するためには、

生活習慣：長期継続している。運動、食事、休養・睡眠などの生活行動。

保健編 2章

▶▶ p.20~21

器官：生物の体を構成し、それぞれの働きをもつもの。骨、筋肉、心臓、肺、胃、大腸、小腸、肝臓、膵臓、腎臓など。

発育発達期：一生懸命の器官が急速に発育する時期。乳児の頃と、小学校高学年から高校生の頃(思春期)の二度ある。

個人差：個人によって異なる身体的、精神的な特性の違い。発育・発達の仕方には個人差がある。

▶▶ p.22~23

呼吸器：空気中から体内に酸素を取り入れ、体内で発生した二酸化炭素を体外に排出する働きをする器官。鼻、気管、肺など。

循環器：肺から取り入れた酸素や小腸から吸収された養分を全身に運び、細胞が

のち(受精)ができる。

精液：精子と分泌液が混じり合ったもの。

射精：精液が、尿道を通過して体外に出されること。

精通：初めての射精のこと。

卵子：女性の卵巣でつくられる細胞。精子と結合することによって、新しい生命のち(受精)ができる。

排卵：卵巣でつくられた卵子が、卵巣の外に出されること。およそ28日に1回起こるが、この期間には個人差がある。

受精：精子と卵子が結合すること。通常、卵管で行われる。

月経：排卵された卵子が受精しない場合、厚くなった子宮内膜が剥がれて、体外に出されること。

初経：初めての月経のこと。

受精：受精した精子のこと。

着床：受精卵が子宮内腔に落ちつくこと。

妊娠：受精卵が子宮に入り、子宮内腔に着床すること。

▲p.180

心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)(動画)

心肺蘇生の方法

充実のDマークコンテンツ

学習内容に関連する動画やシミュレーション、他教科の教科書紙面など、合計50個のコンテンツを用意しています。生徒の学習を支援し、理解度を高めることができます。

画面の中から、危険なところや危険を回避するための対策を探してタップすると、解答が現れます。

一時で止むが必要な交差点には、このような道路標識があります。

交差点に必ずおむきかきんを回すための対向車をがしてタップしましょう。

交差点まで5m

保健分野で初めて加わった技能の実習の方法が、動画でよく分かります。

Dマークコンテンツ内容一覧

このマークのあるページでは、インターネットを使った学習ができます。

アドレス <https://tsho.jp/03/j/ht/>

※Dマークのコンテンツ使用料は発生しませんが、通信費は自己負担となります。

健康の成り立ち	6	健康予測シミュレーション	69	家庭環境	健康で快適な室内	136		
家庭食生活と栄養	10	日本防災	70	社会(公民)	公害の防止と環境の安全	141		
消費カロリーシミュレーション	11	地震防災	72	社会(公民)	地球環境問題	141		
健康と健康	13	理科	地震に備えるために	72	理科	自然環境の調査と保全	141	
家庭	幼児の体の発達	20	理科	災害に備えるために	72	家庭	持続可能な社会	141
理科	呼吸の働き	22	理科	止血止血法	77	生活に役立つ職業の衛生管理	141	
血液循環の仕組み	23	化学	止血法	78	病状の観察と発病	149		
理科	血液の働き	23	心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)	81	感染症の予防	150		
生活環境の成熟	24	心肺蘇生の方法(人工呼吸)	82	家庭食	食品の保存と食中毒の防止	151		
変態と生殖	27	AED	83	家庭食	食生活の安全と食中毒の防止	151		
家庭	幼児の心の発達	31	薬物依存症と薬物乱用	103	医薬品の利用	157		
リラクゼーションの方法	42	理科	骨と筋肉の働き	112	社会(公民)	社会保障の仕組み	160	
運動やスポーツの関わり	52	スポーツも脳が行う	121	手洗いの方法	165			
交通事故の危険予測と回避	67	環境への適応能力	128	SDGs	166			
危険予測シミュレーション(交通事故)	67	照度基準	131	パワースポット	174			
犯罪被害の防止	69	熊手	132					

▲p.1